

COVID-19 მშობლობა იყავით მშვიდად და მართეთ სტრესი

ეს არის სტრესული დრო. გაუფრთხილდით თავს, თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს შვილებს.

თქვენ არ ხართ მარტო

უამრავ ადამიანს აწუხებს მსგავსი შიშები. ესაუბრეთ ვინმეს, თქვენს შეგრძნებებზე. უსმინეთ მათ. თავი აარიდეთ სოციალურ მედიას რომელიც გაგდებთ პანიკაში.

დაისვენეთ

ჩვენ ყველას გვესაჭიროება დასვენება. როდესაც ბავშვებს სძინავთ, დაკავდით თქვენი საყვარელი საქმიანობით. შექმენით "ჯანსაღი" აქტივობების ნუსხა, ის რაც თქვენ მოგწონთ. თქვენ ეს დაიმსახურეთ!

უსმინეთ ბავშვებს

იყავით ღია და უსმინეთ ბავშვებს. ბავშვები თქვენგან ითხოვენ მხარდაჭერას. უსმინეთ მათ, როდესაც გიზიარებენ თავიანთ გრძნობებს. მიიღეთ ისინი ისეთი როგორებიც არიან და აგრძობინეთ მათ თავი კომფორტულად.



გააკეთე პაუზა

1 წუთიანი შესვენების აქტივობის გაკეთება, ყოველთვის არის შესაძლებელი როდესაც თავს გრძნობთ ცუდად

ნაბიჯი 1: მოეწყვე მოხერხებულად

- იპოვეთ კომფორტული მჯდომარე პოზიცია, ფეხები იატაკზე, ხელები მუხლებზე.
- დახუჭეთ თვალები თუ ეს თქვენთვის კომფორტულია

ნაბიჯი 2: იფიქრე, შეიგრძნე, წარმოიდგინე

- ჰკითხეთ საკუთარ თავს, "რაზე ვფიქრობ ახლა?"
- დააკვირდით საკუთარ ფიქრებს. დააკვირდით ნეგატიურია ისინი თუ პოზიტიური?
- დააკვირდით, ემოციურად როგორ გრძნობთ თავს. თქვენი შეგრძნებები დადებითია?
- დააკვირდი თქვენს სხეულს. აღმოაჩინეთ ის რაც გლლით.

ნაბიჯი 3: დააკვირდით სუნთქვას

- უსმინეთ თქვენს სუნთქვას - როგორ ჩადის და ამოდის ჰაერი.
- ჩასუნთქვის დროს შეგიძლიათ ხელი დაადოთ მუცელს და შეიგრძნოთ, ყოველ ჩასუნთქვაზე როგორ იბერება, ამოსუნთქვაზე კი იფუშება
- შესაძლოა თქვენს თავს უთხრათ "ყველაფერი კარგადაა! როგორც არის - არის, მე კარგად ვარ!"
- შემდეგ უბრალოდ უსმინეთ თქვენს სუნთქვას გარკვეულ ხანს.

ნაბიჯი 4: დაბრუნდით უკან

- დააკვირდით როგორ გრძნობთ თავს
- უსმინეთ ოთახში არსებულ ხმებს

ნაბიჯი 5: რეფლექსია

- დაფიქრდით "განსხვავებულად ვძნობ თავს?"
- როდესაც იქნებით მზად, გააზილეთ თვალები.

შესვენება დაგეხმარებათ მაშინაც, თუ ხედავთ რომ ბავშვი გაღიზიანებთ ან რაიმე არასასურველი ჩაიღინა. ეს გაძლევთ შესაძლებლობას იყოთ მეტად მშვიდი. თუნდაც, რამდენჯერმე ღრმად ჩასუნთქვა ან ფეხებზე მყარად დადგომა და ტერფებს ქვეშ სიმყარის შეგრძნება შვებას გაგრძნობინებთ. თქვენ ასევე შეგიძლიათ დაისვენოთ ბავშვებთან ერთად!

ნახეთ აქ, უფრო მეტი რჩევები მშობლებისთვის

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by WHO or CDC of any particular product, service, or enterprise.



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.